

No. MR	: PNK20260800077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: IVANA GRACITA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Februari 1995 / 31 Tahun 6 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6282234863200		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	VERTIGO, GASTRITIS
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Diabetes dan jantung
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	3x
Kebiasaan Olahraga	:	Basket, badminton, gym
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	3 bulan terakhir ya
Puasa	:	12.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	97/66 mmHg
Nadi	:	92 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	60 Kg
Tinggi Badan	:	163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	22.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	85 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik fit, penglihatan kanan 1,5, kiri 1, pendengaran normal, vertigo, gastritis.

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 85 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku (½ sayur & buah, ¼ protein sehat, ¼ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari

No. MR	: PNK20260800077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: IVANA GRACITA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Februari 1995 / 31 Tahun 6 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6282234863200		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Berhenti/hindari asap rokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan lingkaran perut anda yang sedikit berlebih dan kesehatan lengkap secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol) minimal setiap 3 bulan sekali.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

KENDALIKAN DAN CEGAH KEKAMBUHAN VERTIGO

- Lakukan latihan Brandt-Daroff di rumah secara rutin (2-3 kali/hari)
- Hindari perubahan posisi kepala secara mendadak, menunduk atau mendongak terlalu lama
- Bangun dari posisi tidur secara perlahan
- Tidur dengan posisi kepala lebih tinggi (menggunakan 1-2 bantal)
- Cukupil istirahat dan hindari kelelahan berlebihan
- Kontrol ke dokter Sp.Saraf atau Sp.THT bila keluhan menetap/berulang atau disertai gejala berat (muntah hebat, gangguan bicara, kelemahan tubuh).

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.

No. MR	: PNK20260800077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: IVANA GRACITA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Februari 1995 / 31 Tahun 6 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6282234863200		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke Dokter Spesialis Mata.

CATATAN

- Berdasarkan pemeriksaan yang Ny. Ivana Gracita lakukan, didapatkan hasil status gizi baik, tanda-tanda vital, suara paru dan jantung normal, serta pemeriksaan laboratorium dalam batas normal sehingga anda disarankan untuk tetap mempertahankan pola hidup sehat dan melakukan kontrol rutin MCU minimal setiap 6-12 bulan sekali dengan parameter yang lebih lengkap sesuai dengan faktor risiko kesehatan yang anda miliki. Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, serta penyakit lainnya agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.



dr. Putu Devie Sri Astari